LA CATHÉDRALE DE STRASBOURG
LE DÉFI DES BÂTISSEURS
À NOUVEAU DISPONIBLE
DVD 19,90 €
MILLÉNAIRE DE LA CATHÉDRALE DE STRASBOURG 1015-2015
DNA
En vente dans les agences DNA et sur dna.fr

1ER MARATHON DE COLMAR J-7 : épisode 7

Votre chrono, c'est lui

On les reconnaîtra à leur fanion : les régulateurs d'allure du marathon de Colmar, le 13 septembre, aideront les coureurs à atteindre leur objectif. Parmi eux, deux Alsaciens, dont Jérôme Schwander.

Il est l'un de rares coureurs capable de prédire son temps – à une ou deux minutes près. Dimanche prochain, Jérôme Schwander, 36 ans, avalera les 42 kilomètres du parcours colmarien en 4 heures 30. Un temps loin de son record, 3 h 13 ce printemps au marathon de Paris, qui n'aura rien d'une contre-performance : cette fois, l'habitant de Baldenheim s'est engagé en tant que meneur d'allure.

Une grande première pour le licencié de l'Athletic Club Centre Alsace. Habitué des courses, il a déjà eu l'occasion d'observer les régulateurs à l'œuvre. « Je me suis toujours dit qu'un jour, je le ferai moi aussi. » La proximité de l'épreuve le pousse à sauter le pas. « J'avais envie de participer à la fête. Un premier marathon, c'est quand même quelque chose de spécial… »

> « Quand on fait le marathon en 4 h 30, on s'arrête. En 3 h, on prend la bouteille d'eau en passant… »

La présence de Dominique Chauvelier, parrain de l'épreuve et sommité dans le monde du marathon français, est un argument supplémentaire. « Faire partie de son équipe, une journée, c'est assez sympa ». Avec son ami Clément Guntz, de Scherwiller et licencié dans le même club, ils seront les deux seuls meneurs alsaciens.

Jérôme Schwander, métronome de la course. PHOTO DNA – FRANCK DELHOMME

Une bonne semaine avant l'épreuve, Jérôme reconnaît une « petite pression». « Je ne prends pas ça à la légère. » S'il foule le bitume tout au long de l'année, depuis une quinzaine de jours, il a adapté ses entraînements, s'efforçant à des sorties plus longues, de « 1 h 30 à 2 h » et surtout… plus lentes.

« Je n'ai pas fait la préparation pour battre mon record «

Assisté de sa montre, le jeune homme s'astreindra le jour J à une allure de 10 km/h. Le plus compliqué, pense-t-il, sera le moment des ravitaillements. « Quand on fait le marathon en 4 h 30, on s'arrête. En 3 h, on prend la bouteille d'eau en passant… » Jérôme aura aussi pour mission de soutenir son petit groupe. Beaucoup s'essaieront à leur premier marathon. Il leur expliquera par exemple que « même si on se sent pousser des ailes, il faut en garder sous le coude. C'est surtout après le 30e kilomètre que ça se joue… »

Des conseils qu'il tire de sa propre expérience. Marathon du Mont-Blanc (en 2014), « 6000D » cet été (63 kilomètres et 4 000 mètres de dénivelé), l'écotrail de Paris… L'ancien footballeur, trente ans de licence dans le club de son village, s'est mis au running il y a « trois quatre ans ». Sans vraiment penser au marathon. « Au début, je faisais des petites courses dans la région. C'est en observant mon frère, qui a plus d'une dizaine de marathons au compteur, que ça m'a donné envie… » explique-t-il.

Ce compétiteur aguerri assure qu'il n'aura aucun regret en voyant les autres coureurs tenter de se dépasser. « Je sais que je n'ai pas fait la préparation pour battre mon record personnel. »

Sa satisfaction est ailleurs : « Mon plaisir, ce sera de faire en sorte que toutes ces personnes atteignent leur objectif. Amener tous ceux qui m'ont suivi à aller jusqu'au bout » Il n'en envisage pas moins de courir un nouveau marathon dès l'an prochain. Peut-être celui de Barcelone… ■

MARIE BATTINGER

LE CHIFFRE

1998

L'année où les meneurs d'allure ont fait leur apparition au marathon de Paris, à l'initiative de Dominique Chauvelier. Depuis, l'idée a fait son bout de chemin : New York, Chigago… proposent à leurs coureurs des « lièvres » adaptés à chaque niveau.

MODE D'EMPLOI

« Un record au moins inférieur de vingt minutes »

Ils seront sept. Sept meneurs d'allure qui prendront le départ du premier marathon de Colmar. Les temps proposés : de 3 h à 4 h 30, avec des paliers d'un quart d'heure. Issue du club de Dominique Chevaulier, Run & Freedom, la majorité de l'équipe est rodée à l'exercice. « Mais à chaque fois, j'ouvre à une ou deux personnes du coin », explique le parrain de l'épreuve.

Les conditions pour devenir régulateur ? « Si le gars veut être meneur à 3 h 30, il faut qu'il ait un record au moins inférieur de vingt minutes, pour qu'il ait une marge de manœuvre, qu'il puisse s'amuser à courir avec les gens. »

À Paris, chaque régulateur est entouré de 50 à une centaine de personnes : « C'est assez marrant, assez photogénique », sourit Dominique Chauvelier.

Lui fournit le matériel, le harnais et les flammes qui permettent aux coureurs de reconnaître leur « lièvre ». Les organisateurs se chargent du transport et de l'hébergement.

Cherchez l'oriflamme. DOCUMENT REMIS

À noter que les meneurs seront présents dès le samedi au village marathon pour prodiguer conseils et encouragements aux participants. Le semi-marathon n'est pas oublié. Trois meneurs d'allure proposeront de boucler le parcours en 1h30, 1 h 45 et 2 h 30.